

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 24-10 al 30-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN		20.45H PISCINA (ESPORTIU) 500 CALENTAR VARIADO 8X50 CON ALETAS Y TUBO (1 SERIE TÉCNICA GAMBIL / 1 SERIE CROL NORMAL) DESC=15" 6X50 CON ALETAS (1 SERIE PIES DE CROL / 1 SERIE CROL) DESC=15" 4X50 CON MANOPLAS (1 SERIE PUNTO MUERTO / 1 SERIE CROL) DESC=15" 100CR CON MANOPLAS 500CR NADO CONTINUO SUAVE. TOTAL: 2000M					DESCANSO	
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' CALENTAR + 30' (3' ÁGILES / 2' MEDIO / 1' ATRANCADOS) + 15' (5" FUERTES DE PIÉ EN SUBIDA / 4'55" SUAVES) TOTAL: 60MIN ÁGIL: 100-110RPM MEDIO: 80-90RPM ATRANCADO: POR DEBAJO DE 60RPM			BICI SUAVE BTT O CARRETERA O GRAVEL ENTRE 1 - 3H MUY CÓMODOS Y ÁGILES TOTAL: 60-180MIN TODA LA SALIDA EL MAYOR TIEMPO SENTADAS/OS PARA TRABAJAR CON UNA CADENCIA ALTA,	DESCANSO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 20' CALENTAR 12' (15" CARRERA LATERAL / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA LATERAL / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA HACIA DETRÁS / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA PROGRESIVA / 45" CARRERA NORMAL) 15' CARRERA REGRESIVA (2' FUERTES / 4' MEDIO / 9' SUAVE) ADULTOS: 20' CALENTAR 12' (15" CARRERA LATERAL / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA LATERAL / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA HACIA DETRÁS / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA PROGRESIVA / 45" CARRERA NORMAL) 21' CARRERA (2' FUERTES / 4' MEDIO / 9' SUAVE / 4' MEDIO / 2' FUERTES) 5' SUAVES TOTAL: 47-58MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR 2X100M PROG DESC=30" TEST 1X1KM 5' SUAVES TEST 1X400M 15' SUAVES ADULTOS: 15' CALENTAR 2X100M PROG DESC=30" TEST 1X2KM 20' - 30' SUAVES TOTAL: 40-60MIN APROX SI ALGUIEN NO LE VA BIEN HACER EL TEST, NOS LO DICE ANTES DE COMENZAR Y ADAPTAMOS EL ENTRENO.				DESCANSO	
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON POCO PESO, MOVIMIENTOS LENTOS Y BUENA TÉCNICA) DESC=30" TOTAL: MUSC		TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON			DESCANSO	

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 24-10 al 30-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 20' CALENTAR 12' (15" CARRERA LATERAL / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA LATERAL / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA HACIA DETRÁS / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA PROGRESIVA / 45" CARRERA NORMAL) 15' CARRERA REGRESIVA (2' FUERTES / 4' MEDIO / 9' SUAVE) ADULTOS: 20' CALENTAR 12' (15" CARRERA LATERAL / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA LATERAL / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA HACIA DETRÁS / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA PROGRESIVA / 45" CARRERA NORMAL) 21' CARRERA (2' FUERTES / 4' MEDIO / 9' SUAVE / 4' MEDIO / 2' FUERTES) 5' SUAVES TOTAL: 47-58MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR 2X100M PROG DESC=30" TEST 1X1KM 5' SUAVES TEST 1X400M 15' SUAVES ADULTOS: 15' CALENTAR 2X100M PROG DESC=30" TEST 1X2KM 20' - 30' SUAVES TOTAL: 40-60MIN APROX SI ALGUIEN NO LE VA BIEN HACER EL TEST, NOS LO DICE ANTES DE COMENZAR Y ADAPTAMOS EL ENTRENO.		JÓVENES: 10' CARRERA SUAVE + 12' (4'30" RITMO MEDIO / 30" FUERTES) + 8' SUAVES. ADULTOS: 20' CALENTAR + 15' RITMO MEDIO + 15' SUAVES. TOTAL: 30-50MIN	DESCANSO	CACO: HACER ENTRE 1 Y 2H POR LA MONTAÑA ALTERNANDO (5' CARRERA SUAVE / 5' CAMINAR RÁPIDO). TOTAL: 60-120MIN ESTOS ENTRENOS DE BAJA INTENSIDAD VAN MUY BIEN PARA HACER UNA BASE AERÓBICA (COGER FONDO).
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON POCO PESO, MOVIMIENTOS LENTOS Y BUENA TÉCNICA) DESC=30" TOTAL: MUSC		TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON		DESCANSO	